ನಡವಳಿಕೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡಿಗೆ ಸರಳ ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಮಕ್ಸೂದ್ ಅಹ್ಮದ್

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೈದಾನದಲ್ಲಾಗಲೀ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪದ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಸರಳ ಆಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಅಂತಹ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಶಿಸ್ತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ-ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಮಕ್ಕಳು ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗುಂಪಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ಕೈಗಳು ತಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಓದಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅವರು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಾನೊಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಂಪಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆನು. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಾನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗುರಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಚೆಂಡನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿದೆ. ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಆ ಗುರಿಗೆ ಚೆಂಡು ಎಸೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 21 ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಕೂರುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಒಂದು ಆಟದ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ. ಇದಾದ ಬಳಿಕ, ನಾನು ಹೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು-ಕೊಳ್ಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು.

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲ ಮಾಡುವುದು

ಮಕ್ಕಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗದ್ದಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಗದ್ದಲ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ.

ಕೂಡಲೇ ನಾನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಂತು, 'ನಾನು ಒಂದು ಕತೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಕತೆ ಹೇಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವವರೆಗೂ ಯಾರೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು' ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ನಾನು ಕತೆ ಹೇಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ಕತೆ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದೇ ಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕತೆ ಏನೇನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನೇ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾನು, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿ ಗದ್ದಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ. ಬಳಿಕ ಅವರು ತರಗತಿಯ ವೇಳೆ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು-ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಟಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಸಾರಾಂಶ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೇಗೆ ಪರಿಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೊಡುವ ಸಣ್ಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೇಳೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂಡವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವಂತೆ ಅದೇ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೊದಲಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ!

ಒಂದು ದಿನ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಂತೆ ಅವನಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಕ್ರಮೇಣ, ಅವನ ತಂಡದಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋದೆ. ಅವನಿಗೇ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಅವನೊಬ್ಬ ನಾಯಕನಾದ! ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬೆಳಗಿನ ಸಭೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆತನಿಗೆ ನಾವು ನೀಡಿದೆವು. ಬೆಳಗಿನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತೊದಲದೇ, ನಾಯಕತ್ವ ಕುರಿತ ಭಾಷಣವನ್ನು ಓದಿದ. ಒಂದು

ವಾರದ ಬಳಿಕ, ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗಗಳ ಜಂಟಿ ಸಭೆಯನ್ನು ನಾವು ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆವು. ಅದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯಾವುದೇ ಅಳುಕು, ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ. ಅವನಲ್ಲಿನ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋದೆವು. ಅವನು ಕ್ರಮೇಣ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪು-ಗೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡೆವು.

ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಸರಳ ಆಟಗಳ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಲು, ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ತರಗತಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಸಭೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಜುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳಿಗೆ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಉಪಾಯದಿಂದ ನೆರವಾಗುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ .



ಮಕ್ಸೂದ್ ಅಹ್ಮದ್ ಅವರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ 10 ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕ್ರಿಕೆಟ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮತ್ತು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ತರಬೇತುದಾರರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಹಾಗೂ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಿ.ಎ ಮತ್ತು ಬಿ.ಪಿ.ಎಡ್ ಪದವಿ ಪಡೆದಿರುವ ಮಕ್ಸೂದ್ ಅಹ್ಮದ್‌ರವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಟೊಂಕ್‌ನ ಬಮೋರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು ahmedmaqsud177@gmail.com ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುವಾದ: **ರೋಹಿಣಿ ಮುಂಡಾಜೆ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಲತಾ ಕೆ.ಸಿ.**

> ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗೇ ಜಗತ್ತನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾಷಿಕ ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ, ಕೇಳುವ, ಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತು ರುಚಿನೋಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಜಗತ್ತಿನ ಶೋಧದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೂ ಭಾಗಿಯಾದಾಗ ಅದು ಜ್ಞಾನ, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಅರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕೊಳುಕೊಡುಗೆಯ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.
>
> – ಸಿ.ಎನ್.ಸುಬ್ರಮಣಿಯಂ, ಆಟ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ – ಚಿಂತನೀಯ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು, ಪು. 06